

TU SALUD ES MUY IMPORTANTE



Tu salud es muy importante. Comer alimentos saludables y mantenerte activo es bueno para ti y para tu familia. Aquí te damos algunos consejos:

- 1 ¡Desayuna todos los días! El desayuno te da energía. Te ayuda a que rindas mejor en la escuela y mientras juegas.**
- 2 Come alimentos saludables. Elige frutas frescas como las manzanas y las naranjas. Incluye vegetales como el brócoli y las zanahorias.**
- 3 No comas mucha comida rápida ("fast food"), como la pizza y las papitas fritas.**
- 4 Toma agua, leche y otras bebidas saludables. Elige la leche baja en grasa o sin grasa. Evita las bebidas con mucha azúcar, como las sodas.**
- 5 Acompaña a tu familia a hacer las compras del mercado. Pregunta si puedes ayudar a preparar la comida. Recuérdale a tu familia que comer alimentos saludables es bueno para todos.**
- 6 ¡Muévete! Apaga la televisión y pon a un lado los videojuegos.**
- 7 Diviértete al aire libre con tu familia, tus amigos o con tu mascota. Juega con la pelota o salta la cuerda. ¡Lo importante es moverte!**

Habla con tu familia sobre cómo pueden divertirse mientras cuidan su salud. Pídele a un adulto en tu familia que llame a pedir un kit gratis con actividades que te pueden ayudar a mantenerte saludable.



NIDDK NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

WIN Weight-control Information Network

NIH Publicación 10-4096 S

Para recibir tu kit gratis, ponte en contacto con:

La Red de Información para el Control de Peso (Weight-control Information Network): 1 WIN Way, Bethesda, MD 20892-3665
Teléfono gratis: 1-877-946-4627 | Correo electrónico: WIN@info.niddk.nih.gov | Internet: <http://www.win.niddk.nih.gov>